Disfrute de esta versión más saludable de un bocadillo clásico.

Rinde 4 porciones. *1 quesadilla por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:
Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

Quesadillas de Vegetales

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.